

腰部疼痛衛教

台灣人口中的“龍骨”，就是所謂的脊椎。脊椎是由七節頸椎，十二節胸椎、五節腰椎、薦椎及尾椎共同組成。其中以**腰椎與頸椎**最容易發生問題。腰椎承受了由上向下的身體重量，最大的功臣就是“**椎間盤**”，它的功用就是緩衝並吸收家於脊椎骨上的力量，一但椎間盤磨損，無法發揮作用，就會引起各種障礙。腰椎的穩定度，除了與腰椎和椎間盤的緊密度相關外，主要是依賴附著在脊椎骨上的**韌帶與肌肉**，來共同維持的，一但因為**不正當的使用**，或其他疾病，而造成肌肉或韌帶的受損，將使脊椎更容易受到傷害。脊椎所要保護的，就是穿於其中的脊髓，以及由其分岔而出的神經根。倘若因為腰部的疼痛，使得這些**神經構造**也受到傷害，將使得病痛或症狀，不再只是停留在腰部，而是往下傳到**大腿、小腿甚至腳板**。為了預防腰部病痛的發生，我們必須多付出一分心力，來了解自己的腰部構造，並學習保護它，免於受到傷害。

- **姿勢性下背痛**：又稱為“筋—肌膜性下背痛”。主要由惡劣的姿勢造成，通常是為配合工作而不得不採取的姿勢，造成腰部肌肉的疲勞痛。這樣的症狀雖然不嚴重，不過有腰酸，腰部肌肉疼痛的症狀。
- **腰椎扭傷**：又稱急性腰痛症。這是因為連接腰椎或骨盆的筋膜或韌帶，以及覆蓋在腰椎左右兩旁椎間關節的關節囊等組織，被急劇的力量拉扯受傷而起的症狀。這樣的問題在日常生活中就可能出現，大多是在舉起笨重的物體時，不小心扭轉身體的那一剎那發生。
- **變形性脊椎症【椎間盤的老化】**：這樣的下背痛多發生在老年人身上。主要在於椎間盤老化後，腰椎易受到衝擊，椎體的邊緣會變形而長出骨刺，骨刺就有可能刺激在其周圍的組織與神經，因而引發下背痛。
- **椎間盤突出**：椎間盤突出是指位於椎間盤中間的膠狀物質，因某些原因而由覆蓋包圍在外的帶狀纖維的裂縫向外突出，而引發的下背痛。通常發生在第四、五腰椎間或第五腰椎與第一薦椎之間。若壓迫到神經，症狀會傳到下肢。
- **脊椎分離症與脊椎滑脫症**：脊椎的前面的椎體與後面的突起是由椎弓相連接的，若因某些原因，使的椎弓受損而分離，即稱之。其症狀通常很輕，也可能不會產生下背痛。脊椎滑脫症是指，在椎弓受損斷裂後，整各椎體相對於下一節脊椎向前滑動的現象。最常見的是發生在第五腰椎。